Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 7 • Abril 2022 • Ejemplar gratuito

PUNTO & COMA



Carlos Chamarro

"Yo digo que no soy un actor vocacional, pero de alguna manera sí debo serlo, porque sin planteármelo acabé haciendo esto. Ha sido como un vivir en presente y ese presente que vivía me llevó hasta aquí"

“Cuando el poder del amor supere el amor al poder el mundo conocerá la paz”

-Jimi Hendrix

EDITORIAL

Este editorial ha sido muy difícil de escribir, porque no doy crédito al horror y a la barbarie a la que estamos asistiendo. Cómo es posible que, en pleno siglo XXI, aun haya personas que se comporten como si viviesen en la prehistoria o, directamente, es que viven en otro mundo. Creo que esas personas, el día que explicaron lo que era la paz, como se dice coloquialmente, no fueron a clase. Pues bien, con el más absoluto respeto y humildad, les voy a explicar a esas personas qué es la paz: la paz es un valor esencial en la vida de las personas, de las familias y de las naciones del mundo; es el fruto de saber escuchar a los demás y de entender las necesidades ajenas antes de las propias; y es lograr la armonía de las personas consigo mismas, con la sociedad y la naturaleza.

Lo único que yo rescataría de esta atrocidad es el coraje y la valentía que han demostrado los ucranianos que, la mayoría con familia, se han ido, sin pensárselo dos veces, al frente a defender su tierra. Incluso hay quienes viven en el extranjero y han dejado a sus familias para alistarse. En este sentido, creo que los ucranianos nos han dado una lección en toda regla y sobre la que deberíamos reflexionar profundamente.

Víctor Almazán

Director

STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar Marketing & Publicidad

DIRECTOR:
Víctor Almazán Torán

COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina Ferrando, Patricia Flor, Lina Granell
Neus Bartoll, Paula Puig, Mita Pola
Mar Teruel, Noemi Garrido, Marta Cañadas
Carla Martí, Ailin Alvarez, Alex Garrido
Carmen Ruiz, Laura Yerpes, Jesús Arrúe
Sheila Moreno, Roger Domènech
Miguel Batalla, Silvia Colonques
@nanana125209, @whitelavin
@silvia._.yordanova, Diego M. Palomares
Rebeca Barberán, Ana Torán, Manuel de Haro

COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán

FOTOGRAFÍAS:
Cedidas por los entrevistados y los colaboradores

CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO
IMPRESO EN ESPAÑA

SUMARIO

ABRIL 2022 PUNTO & COMA



Aunque el destino quiso que se dedicara, profesionalmente, al mundo de la actuación, en su interior hay un gran pintor.

Hemos hablado con Carlos Chamarro sobre su carrera, sobre el estreno de *Camera Café, la película* y lo que ha significado volver, tanto tiempo después, a meterse de nuevo en el papel de "Julián Palacios" y reencontrarse con sus compañeros.

Carlos Chamarro

“El caso es que te siga motivando el hecho de seguir interpretando, de seguir creando personajes… En definitiva, poder actuar y levantar un personaje”



Por Víctor Almazán
Director de *Punto & Coma*



¿Quién es Carlos Chamarro?

Es un actor profesional que ha dedicado toda su vida a esto, de forma paralela a su carrera de pintor. Supongo que el destino me decantó más profesionalmente por el mundo de la actuación.

¿Cuándo supiste que querías dedicarte a la interpretación?

Como cuento siempre, yo digo que no soy un actor vocacional, pero de alguna manera sí debo serlo, porque sin planteármelo acabé haciendo esto. Yo creo que era una manera de estar en el mundo y de ver que podía hacer después de los estudios medios. La vida me llevó por aquí, así que nunca me lo he llegado a plantear muy en serio. Fue como un desacelerar en la vida, ha sido como un vivir en presente y ese presente que vivía me llevó hasta aquí.

En 1988 ingresaste en la escuela *Leonardo da Vinci* de Barcelona…

Era una escuela muy pequeñita que había justo en el centro de Barcelona. Girabas la esquina, cogías la calle Portaferrissa y te diriguías hasta El Timbal, que es donde empecé a estudiar mimo y pantomima. Así que empecé haciendo estas dos cosas. Lo de la pintura eran unos estudios más académicos formales, por ejemplo cogías tu caballete y te ponían un bodegón, para que aprendieras a dibujar y después a pintar en óleo. De ahí acabé estudiando arte en la escuela *EINA* de Barcelona, que es una escuela homologada. Como ya te he comentado, a la vuelta de la esquina de la escuela de pintura estaba *El Timbal*, donde me recomendaron que, por mis aptitudes físicas como mimo, me fuera a estudiar al *Instituto de Teatro de Barcelona*. Así que, por un lado ingresé en una escuela de arte más superior y profesional, en relación a la pintura; y por otro lado en la escuela de Arte Dramático de Barcelona, también más profesional y reglada para estudiar mimo y pantomima.

¿Cuál fue tu primera actuación?

Un ejercicio que hice de mimo con la escuela El Timbal, que estaba dirigía por Anton Font, quien también fue unos de los fundadores del grupo de teatro *Els Joglars*. Entonces allí hacía ejercicios individuales de pantomima, de una manera muy surrealista y absurdo.

¿Qué es lo que más te gusta de la actuación teatral?

Lo que más me gusta del teatro es el presente absoluto y la comunicación que se crea en directo con el público, que es algo que no te da ni el cine ni la televisión, solo te lo da el teatro.

Participaste en los JJOO de Barcelona 92…

Sí, con el grupo de teatro *Tricicle*, haciendo la clausura de los Juegos Olímpicos.

Creaste el colectivo cinematográfico *ALPACINE*…

A raíz de un curso que impartió en Barcelona John Strasberg, el hijo de Lee Strasberg, quien dio clases a Marlon Brando, a Paul Newman y Marilyn Monroe; nos juntamos diferentes actores, directores y realizadores de televisión. Entonces, los que habíamos realizado el curso empezamos a reunirnos para comentar el curso y acabamos creando el colectivo *ALPACINE*. Nos dedicábamos a crear diferentes cortometrajes y, además, nosotros nos encargábamos de todas las áreas de lo que es hacer un corto: actuación, dirección, producción, vestuario, maquillaje, localización... Fue una historia muy bonita, en la que todos aprendimos mucho.

Hiciste un anuncio publicitario para una agencia de viajes que fue todo un éxito…

Sí, para Viajes Iberia. Fue algo muy sonado, porque fueron uno de los primeros anuncios donde se empezaba a hacer pequeñas películas, que te explicaban una historia. En este caso era un trabajador de esta agencia, llamado "Jacobo Torres", que hacía lo imposible para que sus clientes estuvieran a gusto y disfrutaran de sus vacaciones con esta agencia de viajes. Hicimos como unas nueve o diez películas que abarcaron dos o tres años de emisión y fue algo muy



interesante. Yo creo que a raíz de este anuncio, salió la historia de la serie *Camera Café*.

En 2005, en la serie *Porca misèria* interpretabas a un vendedor de cupones…

Era un personaje secundario de los muchos que llegan a lo largo de tu carrera. Aún estaba viviendo en Barcelona. He trabajado poco en Cataluña, porque enseguida me salió esta oportunidad de venir a grabar y a rodar en Madrid, donde al final me acabé instalando.

En 2006 entras a formar parte del elenco de *Camera Café*, donde interpretas a "Julián Palacios". ¿Cómo fue el fichaje?

El director de la serie, Luis Guridi, estaba buscando un personaje sindicalista. De hecho, en la versión original, que es la francesa, el actor que interpretaba a este personaje fue el que creó la serie, con lo cual siempre he dicho que me siento muy orgulloso de hacer no solo el papel del personaje de "Julián Palacios", sino hacer también el homónimo al creador de esta serie que ha sido tan mítica en España y otros países.

¿Cómo es "Julián Palacios"?

Es el clásico perdedor, que se escuda en un falso sentimentalismo y en un falso ayudar a los demás para intentar ayudarse a sí mismo.

¿Recuerdas alguna anécdota de *Camera Café*?

Recordar no, pero sé que hubo muchas, porque también hace mucho tiempo que lo grabamos. Hubo muy buen rollo entre los actores y todo el equipo de vestuario, escenografía… Nos lo pasábamos muy bien. La anécdota podría ser esa, ya que no en todas las series te lo pasas bien ni hay buen rollo entre todos los departamentos. Aquí como fue todo paralelo y proporcional al éxito que íbamos teniendo, al descubrirnos y conocernos todos, que luego quedábamos para tomar una caña entre los actores. La anécdota fue lo bien que nos lo pasamos grabándolo y saboreándolo, porque ya sabíamos que era muy extraño que fuera todo tan bien y que algún día se acabaría. Lo intentamos disfrutar al máximo.

¿Qué recuerdas de los inicios de la serie?

Recuerdo llegar a Madrid, instalarte en la ciudad y ver como en la calle te empezaban a reconocer a medida que se iba emitiendo la serie. También me llegaban mensajes de Barcelona, diciéndome que la serie y sus guiones gustaban mucho. Recuerdo el "in crescendo" de cómo se iba animando, como te iban saludando por la calle. Te das cuenta que te empiezas a hacer, aunque fuera en "petit comité", famoso. Disfruté el reconocimiento de la gente en la calle.

Se ha estrenado *Camera Café, la película*. ¿Qué sientes al trasladar la serie a la gran pantalla?

Una gran alegría. Es como cerrar un broche con un largo recorrido de tiempo. Cuando hacíamos la serie ya se hablaba de la película y los franceses nos preguntaban si algún día la haríamos nosotros, cómo la afrontaríamos, cuál sería el guion… Después vas haciendo tu vida y vas siguiendo tu camino y al cabo de 17 años han obtenido la respuesta. Ha sido un gran encuentro, con un guion y una dirección excelentes que harán que la gente vuelva a ver esos personajes tan graciosos.

¿Cómo ha sido la experiencia de volver a meterte en la piel de "Julián Palacios"?

Como estábamos tan mimetizados en la época cada uno con su personaje, ha sido como hacer un clic rápido, un chasquido de dedos y estábamos todos metidos en nuestro papel, porque claro, hemos pasado mucho tiempo metidos en ese papel, es como nadar o ir en bici, que nunca se olvida. El mismo personaje, las mismas corbatas y las mismas camisas. Es como si no hubiera pasado el tiempo.

En *La peluquería* dabas vida a "Óscar"…

Fue un paso rápido por TVE. Era otra especie de cara dura, así como "Julián Palacios" de Camera Café era un cara dura perdedor, este era un cara dura al que le iba todo bien, que había hecho un rinconcito de dinero y como se aburría iba a ver a su amigo que ha-

‹‹Por un lado ingresé en una escuela de arte más superior y profesional, en relación a la pintura; y por otro lado en la escuela de Arte Dramático de Barcelona, también más profesional y reglada para estudiar mimo y pantomima››



bía montado una peluquería junto a su mujer (Juanjo Cucalón y Chiqui Fernández). Para pasar el tiempo, él iba ahí a hablar, a jugar… Era un poco fracasado en el amor e intentaba reconquistar a un amor perdido, que era una de las peluqueras que había en la serie.

Interpretaste a "Julio Sarasola" en la comedia *Gym Tony*…

Era un personaje homosexual, adinerado y sin problemas, que está siempre en un gimnasio de locos intentando hacer ejercicio, pero que va más para cotillear que para hacer ejercicio. También fue una experiencia bonita que duró varias temporadas y con un elenco de actores muy buenos y diferentes con los que había trabajado, que es otra de las cosas bonitas que tiene esta profesión. Te ayuda a conocer a mucha gente bonita, no solo actores, sino de otros departamentos. También hubo muy buen rollo, cosa que se agradece y siempre se tienen muy buenos recuerdos de estos trabajos.

En *Historias de Alcafrán* das vida a "Pere"…

Otro personaje homosexual, pero en este caso casado y a punto de adoptar a un hijo. Pero no lo llegamos a adoptar porque no se llegó a hacer la segunda temporada. También era cocinero, ya que había cogido el restaurante de su pareja, situado en un pueblo perdido de Alcafrán, con el objetivo de intentar de que la gente vaya a este restaurante porque cocinaba muy bien.

En *Señoras del (h)AMPA* interpretas a un psicólogo…

Entraba en una serie donde el elenco protagonista ya estaba hecho y avanzado. Entras en una temporada para dar personaje a un guion por el que quieren avanzar hacia un lugar, en este caso un psicólogo. Está bien porque aprendes más a escuchar que a hablar, con lo cual es fantástico también como perfil de personaje.

¿Cómo te preparas una vez que recibes el guion?

Intentas trazar una línea gruesa de cómo puede ser el personaje según lo que tú deduces de los guiones que te dan y si no es un guion muy extenso puedes preguntar a dirección por donde quieren enfocarlo para que tú le des unes matices u otros. Vas creando perfiles con las referencias que tienes de la vida misma, de gente que conoces o de gente que no conoces tanto pero que son perfiles definidos, como un farmacéutico, un médico, un reponedor en un supermercado, un profesor de yoga… Entonces, todas estas cosas que conoces superficialmente te ayudan a enriquecer el guion que te dan.

Has actuado en series, cine y teatro. ¿Cuál es el motor que mueve a Carlos Chamarro?

La interpretación en sí misma, porque me da igual trabajar en un sitio u otro. El caso es que te siga motivando el hecho de seguir interpretando, de seguir creando personajes… En definitiva, poder actuar y levantar un personaje.

Has asistido, en varias ocasiones, como invitado al programa *Pasapalabra*. ¿Cómo ha sido tu experiencia?

Es muy divertido. Tanto el presentador que hay ahora como Christian Gálvez, que estaba antes, son gente muy maja. Vas como invitado y no como actor. Das a conocer tu lado como ser humano, intentas ayudar todo lo posible a los concursantes que son los que realmente concursan, vas para pasar un buen rato, para disfrutar y conocer gente. Es otro ambiente, otra manera de estar dentro de la televisión sin ser ficción.

Un ídolo… Sócrates. **Un lema…** Hacer siempre lo mejor todo lo mejor que puedas. **Una película…** *Los santos inocentes*. **Una serie…** *Están entre nosotros*. **Una actriz y un actor…** Yolanda Vega y Gene Hackman. **Una obra de arte…** *Las Meninas*, de Velázquez. **Una canción…** *Ne me quitte pas*, de Jacques Brel. **Un libro…** *Cien años de soledad*, de Gabriel García Márquez. **Un lugar donde desconectar…** Los Picos de Europa. **Una comida…** Los canelones de mi madre. **Perros o gatos…** Los dos. **Una ciudad…** Barcelona.

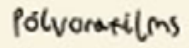
CAMERA CAFÉ
LA PELÍCULA

PRODUCIDA POR CAFÉ PARA MUY CAFETEROS A.I.E. PÓLVORA FILMS LACOPRODUCTORA ESTELA FILMS ESTELA PRODUCCIONES CINEMATOGRÁFICAS PLANAR GESTAO DE EQUIPAMIENTOS CINEMATOGRÁFICOS CON LA PARTICIPACIÓN DE ATRESMEDIA CINE MOVISTAR+ Y LA FINANCIACIÓN DEL ICAA

ARTURO VALLS CARLOS CHAMARRO MANUEL GALIANA MARTA BELENGUER JAVIER BOTET CAROLINA CEREZUELA ESPERANZA ELIPE INGRID GARCÍA-JONSSON ANA MILÁN ÁLEX O'DOGHERTY ESPERANZA PEDREÑO JOAQUÍN REYES
JUANA CORDERO MERCEDES LUZURIAGA NACHO RUBIO SILVIA WHEELER JOSÉ GONÇALO PAIS FRANCISCO GOULAO CON LA COLABORACIÓN ESPECIAL DE LUIS VARELA IBAI LLANOS ANDY Y LUCAS KARINA

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN CARMELA MARTÍNEZ OLIART DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA ENRIQUE SILGUERO DIRECCIÓN DE ARTE BÁRBARA GIL LÓPEZ-TAPIA MIGUEL JUNQUERA FIGURINISTA Mª JOSÉ ARAUZO COMPOSITOR FILIPE MELO MONTAJE NAPA PASTOR MAQUILLAJE FX NACHO DÍAZ COORD. MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA CLARA ROLLÁN MAQUILLAJE SANDRA VIRGILIO PELUQUERÍA CARLA D'OLIVEIRA
SONIDO DIRECTO ARMAN CIUDAD MONTAJE SONIDO MIGUEL CALVO "MAIKI" MEZCLA SONIDO NICOLÁS DE POULPIQUET VFX SONSOLES ARANGUREN SUPERVISIÓN EFECTOS FÍSICOS Mª PILAR FERNÁNDEZ MARINA PRODUCCIÓN EJECUTIVA CARMELA MARTÍNEZ OLIART BRUNA HERNANDO
PRODUCTORES ARTURO VALLS JORGE PEZZI FÉLIX TUSELL SÁNCHEZ CARMELA MARTÍNEZ OLIART JOSÉ MIGUEL CONTRERAS JOSÉ TIAGO GUION ERNESTO SEVILLA JOAQUÍN REYES MIGUEL ESTEBAN DIRECCIÓN ERNESTO SEVILLA

BASADO EN EL FORMATO DE CAMERA CAFÉ. UNA SERIE ORIGINAL CREADA POR YVAN LE BOLLOC'H, BRUNO SOLO, ALAN KAPPAUF Y PRODUCIDA POR CALT PRODUCTION











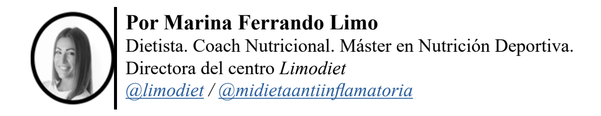






Salud y BienEstar




Por Marina Ferrando Limo
Dietista. Coach Nutricional. Máster en Nutrición Deportiva.
Directora del centro *Limodiet*
@limodiet / @midietaantiinflamatoria

Nuestra querida vitamina del Sol

A pesar de vivir en estas tierras bendecidas por muchas horas de Sol al día, nuestra maravillosa "terreta", cada vez está más normalizado ver que en nuestras revisiones médicas, al hacernos una analítica, nos dicen que tenemos déficit de Vitamina D, algo más típico de países dónde tienen pocas horas de Sol y otra forma de vida más aislada por el clima.

¿Por qué está sucediendo esto? ¿Será a raíz de la pandemia? ¿Han cambiado nuestros hábitos de vida y eso conlleva a que nos exponemos menos al Sol, estar en la calle, socializar…?

Esta vitamina, comúnmente llamada "la vitamina del Sol" (se sintetiza a través de la piel y gracias a la exposición solar), es esencial para diversidad de procesos fundamentales del organismo como la absorción y el mantenimiento de niveles de calcio en huesos. Por ello, un déficit puede aumentar el riesgo de osteoporosis o fracturas óseas.

Un déficit severo en niños es causante de raquitismo y en adultos osteomalacia con huesos débiles, dolor de huesos y debilidad muscular.

Quienes tienen mayor riesgo son los países con baja exposición solar, las personas con enfermedades de mala absorción (como celiacos), la toma de algunos medicamentos, el sobrepeso, insuficiencia renal o las embarazadas.

Aquí os dejo algunos consejos nutricionales para aplicar en nuestra dieta, incluyendo alimentos ricos en vitamina D como:

- Pescados grasos: salmón, caballa, atún y sardinas.
- Mariscos como ostras, langostinos, gambas, almejas….
- La yema de huevo.
- Lácteos (que sean enteros es importante).
- Carnes y, sobre todo, en el hígado.
- También encontramos, de forma vegetal, en setas, aguacate y germen de trigo.

Por último, es primordial el Sol: exponte al Sol para poder sintetizarla, hazlo de forma controlada (evita horas punta), no uses protección solar e intenta practicar alguna actividad física al aire libre mientras te expongas.



Por Patricia Flor
Psicóloga. Mediadora familiar. Docente e Investigadora de la Universidad Internacional de Valencia
@patricia.flor_psicologia

El peor enemigo de las familias: las pantallas

No resulta sorprendente confirmar que resulta evidente la creciente exposición que tienen los y las menores actualmente a las pantallas. De hecho, hay estadísticas que indican que los niños y las niñas actualmente pasan más horas a través de pantallas, mediante móviles o tablets, que frente al televisor. Esto ya marca una gran diferencia entre generaciones. Como dice el juez Calatayud, tenemos que ver los móviles y las pantallas como si fueran una droga, dado que generan adicción. ¿Dejaríamos entonces exponerse a nuestros hijos e hijas a una droga?

1. Exceso de estimulación "irreal" ante un mundo que pasa mucho más rápido que el real y que genera mayor ansiedad y nerviosismo en menores.
2. La pantalla no hace que te muevas, lo cual desemboca en mayores índices de obesidad o diabetes.
3. Dificulta la comunicación: las pantallas compiten con la conversación y la lectura, lo que dificulta la adquisición del lenguaje y la comprensión de los textos.
4. El uso previo a irse a dormir provoca problemas de sueño, pesadillas y despertares nocturnos.
5. Un móvil o soporte digital con Internet abre todo un mundo de posibilidades, en el cual, sin el control o supervisión adecuada, podría exponer a los y las menores a contenidos no apropiados.

¿Qué es lo recomendable? Según la Academia Americana de Pediatría, el tiempo de pantallas en menores recomendable es el siguiente: De 0 a 2 años, nada de pantallas. De 2 a 5 años, entre 30 minutos y una hora al día. De 6 a 12 años, una hora con un adulto delante y nunca en horas de comida. De 12 a 15 años, una hora y media con mucho cuidado con las redes sociales. Mayores de 16 años, dos horas y dormitorios libres de pantallas.



Por Lina Granell
Farmacéutica. Dietista. Nutricionista
@linagranellnutricion

Mejora la fertilidad de los dos con vuestra alimentación

Una de las causas principales del aumento en los problemas de fertilidad se debe a la adopción de malos hábitos alimentarios y un estado de peso no saludable. Tanto en la mujer como en el hombre, el exceso de peso afecta negativamente a la fertilidad, ya que el exceso de grasa tiene repercusiones en el sistema hormonal y compromete a los órganos reproductores. Se producen alteraciones en los niveles de hormonas (estrógenos y progesterona, testosterona) que afectan los ciclos menstruales y obstaculizan la ovulación en la mujer; y que puede afectar a la calidad y producción del esperma en el hombre. Además, tanto para la mujer como el hombre, existen una serie de recomendaciones sobre el estilo de vida que ayudan a favorecer la fertilidad: mantenerse activo, tener un buen descanso y calidad del sueño, evitar el estrés, moderar el consumo de bebidas alcohólicas y cafeína, evitar el tabaco, una alimentación suficiente y de calidad juega un papel clave en la fertilidad y el correcto funcionamiento del sistema reproductor.

¿Cuáles los principales **NUTRIENTES** que contribuyen a la fertilidad femenina y masculina?:

- Minerales: zinc, selenio, hierro, calcio y yodo.
- Vitaminas: B9, B12, D y vitaminas antioxidantes A,C y E.
- Otros nutrientes como los ácidos grasos n-3 y aminoácidos como la L-arginina o L-carnitina.
- Coenzima Q10, valorar como suplemento.

En conclusión, una alimentación suficiente, equilibrada y variada, rica en estas vitaminas y minerales, y un estilo de vida saludable contribuyen a mejorar la fertilidad de los dos.



Por Neus Bartoll
Dietista. Nutricionista
@nutriideas

6 productos que no son lo que realmente nos venden



En el artículo de este mes me gustaría recordarte que “aunque la mona se vista de seda, mona se queda...”. Aquí tienes algunos ejemplos:

1. El caldo de verdura, no es verdura. ¿Ni el casero? Ni el casero. ¡Ojo! No estoy diciendo que no sea saludable. Un caldito calentito en invierno es lo mejor, pero no es lo mismo que comer una ensalada o unas verduras salteadas. Por una parte, las verduras conservan toda su fibra, minerales y vitaminas. El caldo tiene un montón de minerales de las verduras, pero siento decirte que muchas vitaminas se evaporan por el calor. Por tanto no, un caldo no es verdura.

2. Los yogures con fresa, no son fresa. ¿Alguna vez te has preguntado que % de fresa hay en esos yogures? Un 3-5%... Es decir, cada yogur contiene ni más ni menos que la magnífica cantidad de media fresa, y encima no una fresa fresca y deliciosa, sino media fresa pocha. Por no hablar de la cantidad de azúcar, edulcorantes y colorantes que le ponen a este tipo de yogures ¿o pensabas que el sabor y color de estos yogures era debido a la fruta? Va a ser que no Mari Carmen…

3. Los palitos de cangrejo, no son pescado. Este producto en realidad se llama surimi. Está compuesto de un 60% de pescados blancos (merluza, bacalao o corvina) ¿Qué es el otro 40%? Pues almidones y proteínas vegetales para darle consistencia, aceites refinados para darle palatabilidad, colorantes y aromas para que haga gusto a algo, porque ya me dirás un 60% de pescado a que hace gusto… Ah! Por cierto, pasa lo mismo con el jamón york… Así que la otra veza que vayas a comprar ¡mira bien la etiqueta!

4. El fuet de pavo, no es pavo. Este producto se hace atractivo porque todos sabemos que el pavo es más saludable que el cerdo. Pero siento decirte que el fuet es fuet, da igual que sea de pavo, de cerdo o de jabalí. Sigue siendo un embutido, y eso significa que tiene mucha cantidad de grasa y sus proteínas serán de baja calidad. ¿Qué tipo de carne piensas que meten en este tipo de productos? Mi abuela, que trabajó en una carnicería, siempre decía que “carne en calceta, pá quien la meta”, por algo sería…

5. Las galletas de avena, no son avena. Acéptalo, no hay ninguna galleta saludable. Las galletas de avena tienen avena, y eso está muy bien, pero siguen teniendo mucho azúcar y muchas grasas refinadas. En definitiva siguen siendo bollería. Por raro que nos parezca, los nutrientes de las galletas son los mismos que los de un croissant. La fibra que tienen no te van a ayudar a ir más al baño ni nada parecido. Si quieres galletas de avena saludables, mejor hazlas caseras.

6. Los refrescos 0%, no es agua. Sí, ya sé que es bastante evidente. Pero hay gente que parece que no sabe beber agua. No sé si habíais pensado que somos seres humanos, no robots. Necesitamos agua para reponer los electrolitos que perdemos por el sudor, no Cocacola para limpiar el óxido de los circuitos eléctricos. Por más que los refrescos sean 0% azúcares y no tengan calorías, no los podemos sustituir como el agua.


Texto por Paula Puig
Psicóloga de familia, experta en resilencia y duelo. Escritora.
@paupuig31 / @paulatinaxmente


Ilustración de Mita Pola
Ilustradora, diseñadora y mamá perruna con un lápiz por bandera.
@mitapola / www.mitapola.com

El amor por la vida que ya no tenemos. ¿Depresión o duelo?

Independientemente de cuál sea la respuesta, del amor que ya no sentimos o de la anterior vida que echamos de menos, deberíamos – casi, obligatoriamente – rescatarlo del naufragio, por el extraordinario hecho de estar lo suficientemente vivos como para estar leyendo esto.

Y quizás alguien del público que lo esté haciendo dirá quién se cree esta tía para decirme a mí cómo vivir mi vida, con la de problemas que yo tengo, que mi trabajo no me llena, mi mujer no me escucha, mi marido no me hace la cena y no puedo llevar los últimos jeans de Amancio Ortega. Tengo una gran crisis existencial, por mucha salud que tenga. Y cuánta razón tienes. Aún no es momento de presentarme y tampoco seré yo quien te juzgue.

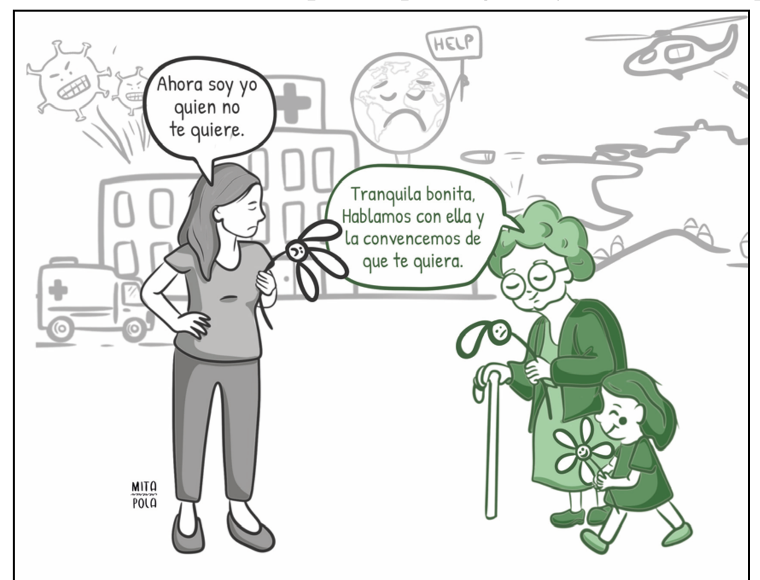
Podría citar a muchos teóricos de mi gremio para respaldarme, como a Barudy sobre traumaterapia, a Kübler-Ross sobre duelo o a Frankl sobre el sentido de la vida, pero también podría citar a otros tantos, más bien prácticos, a los que la vida les ha enseñado más a golpes que a besos cómo volver a (querer) vivir, como Dani Rovira con sus reflexiones post-cáncer en su "Odio", Nathy Peluso sobre la búsqueda de la guapura en los cerebros y no en las caras, o Ayax que, entre benzodiacepinas, cannabis y una mente ingobernable, habla sobre lo que ensucia las conciencias limpias, y viceversa.

Pero solo citaré mis circunstancias, porque si algo he aprendido es que los pacientes necesitan profesionales que hablen lo suficientemente correctos y convincentes como para confiarles sus vidas sin dudar demasiado y lo necesariamente cercanos y humanamente amables como para darles las gracias por su nombre sin tener que sentirse en deuda con esa vida que les han devuelto y curado. Aun con magulladuras.

Gracias Mita por recordármelo.

De todo lo que os podría contar sobre psicopatologías del estado de ánimo, me quedo con esta reflexión que hice hace apenas unos días: Nos pasamos la vida haciendo cosas que no queremos hacer y poniéndonos excusas -más o menos caras- sobre cuál es el motivo por el cual las que de verdad queremos hacer no las hacemos. Como si alguien nos prometiera en esta vida un poco más de tiempo. Igual deberíamos plantearnos hacer nuestras últimas voluntades al principio.

Al amor échale cariño por lo que te guste y a la vida tiempo para hacerlo, y hazlo ya. Aunque sea solo un poco o solo por un rato, porque de todo lo que nos pasa el cómo lo afrontamos es lo único que depende de nosotros. Y si no lo haces por ti, hazlo por todos tus compañeros, pásate por un hospital o pon las noticias.



Como dijo Groucho Marx : "Tengo la intención de vivir para siempre, o morir en el intento".

Soy Paula Puig, psicóloga de familia, experta en duelo, resiliencia, suicidio y enfermedades crónicas, porque, además, soy una de sus pacientes. Soy casi como tú. Así que prioriza, no tengas prisa, y deshazlo, que todavía puedes. ■

La senda de la LLoma



Por Mar Teruel
Senderista


0,2 km/6
CENTRE METEOROLOGIC
4,2 km/1h 30'
FAR DE CULLERA
PR-CV 336
PR-CV 336
CASTELL I SANTUARI
1,55 km/30'
adidas



uién no ha pasado por la A-7 camino hacia Alicante y no se ha fijado en la Montaña de Cullera? Su enorme letrero blanco se creó en los años 60 para dar visibilidad a una de las poblaciones más populares de la Ribera Baixa. Con ellas se pretendía captar la atención de todo aquel que pasase cerca, ya que la montaña impedía (e impide) ver desde la distancia todas las maravillas situadas detrás, justo en la parte occidental de la ciudad (la vertiente de la costa). Según consta en la página oficial de https://visit-cullera.es/, el cartel se inauguró en 1973, en pleno boom turístico, y perdura hasta hoy. Con este gran cartel se da la bienvenida a este tradicional pueblo marítimo.

Nuestra ruta de este mes nos lleva a recorrer toda la senda que va desde el faro y las playas del Dossel, subiendo por la montaña, y caminando por la conocida Sierra del Oro, con una altitud de 200 metros sobre el nivel del mar.

La ruta dura, aproximadamente, unas 3 horas. Es sencilla, excepto la primera subida que es un poco más pesada, pero como te pilla fresco la puedes hacer sin ningún contratiempo. Aparcamos en la playa del Dossel, al lado del Chiringuito el Toffol. Cruzando la carretera, encontraremos unas escaleras en la urbanización de las Villas, subimos hasta arriba del todo hasta llegar a un depósito de agua. Un camino asfaltado nos conduce unos 300 metros hasta la senda de la Lloma.

No puedes dejar de mirar a ambos lados, ya que las vistas son espectaculares. Vamos subiendo pequeñas lomas en las que, por el sur y si el día está despejado, como el nuestro, puedes ver la ciudad de Valencia. Hacia el este, divisamos el skyline de la playa de cullera con todos sus edificios y hasta puedes llegar a ver el Montgó; hacia el otro lado de la montaña, en la parte oeste, los marjales y arrozales, y la cuenca del Júcar que va hasta el mar. También podemos ver el lago de la Albufera y la sierra de Corbera. No puedes parar de contemplar las maravillosas vistas por ambos lados.

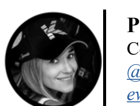
Cuando llegamos a lo más alto de la montaña nos tropezamos con la famosa bola de Cullera, un radar meteorológico y otro militar, donde puedes parar a reponer fuerzas y almorzar con unas vistas increíbles a la bahía. Aquí cogemos un camino a la derecha, empezaremos el descenso, por encima de las pintadas letras blancas en la roca.

En la bajada nos vamos a encontrar el Fort, unas ruinas que datan de las guerras carlistas. El descenso nos lleva a algunos tramos de bosque y, finalmente, encontraremos la ermita de la Mare de Déu y el Castillo de origen musulman.

Se puede hacer una parada técnica porque no puedes dejar de mirar hacía el horizonte. Hay un barecito en la entrada al castillo y en él se pueden degustar buñuelos caseros de calabaza. Un tramo de carretera nos baja hasta la playa, la vuelta por el paseo marítimo hasta el faro o por la orilla si hace buen día, hace que combinemos un mar y montaña genial.

La cantidad de restaurantes invitan a comer a orillas del mar. Podéis elegir en cualquiera, ya que los arroces de la zona son un gran placer para nuestro paladar.

Mención especial al fotógrafo oficial del grupo, que en ocasiones se la juega para que tengamos imágenes espectaculares, el gran Paco Navarro, gracias por inmortalizar estos momentos.



Por Noemi Garrido
Copiloto de Rally
@noegalo2
ewrc-results


Pódium del Rallysprint de Llucena

Rallysprint de LLucena

La cita inaugural de la temporada, la decimosexta edición del Rallysprint de Llucena, conoció el triunfo de la tripulación formada por Toni Ariete y Noemí Garrido que, a bordo del Ford Fiesta R5, se impusieron a todos sus rivales en una jornada muy complicada por la climatología y por la propia dureza del tramo cronometrado, que provocó el abandono de un tercio de los equipos participantes.

La renta de 1' 26'' en el crono durante las tres especiales de más de veinte kilómetros, permitió a Ariete y Garrido celebrar un triunfo contundente, que puede ser un buen presagio para la temporada regional de rallyes.

Doménech y Coronado firmaron la segunda plaza mientras que el peldaño más bajo del podium se lo adjudicaban Roberto Hernández y Óscar Agustina.

La prueba organizada por el Rallye Club Costa Azahar y Amics del Motor de Llucena se desarrolló sin apenas incidencias y con buena presencia de público que aguantó estoicamente el frío y la lluvia.

Subida a Utiel

Con la tregua que la climatología dio durante el fin de semana (12-13 de marzo), se pudo celebrar una exitosa vigesimocuarta edición de la Subida Villa de Utiel, que sirvió para dar inicio al certamen territorial de la modalidad de Montaña y que conoció el triunfo absoluto, poco habitual, de un turismo, en este caso, el Porsche 911 GT3 Cup del andaluz Humberto Janssens, que precedió al primer monoplaza, el del castellonense Carlos Archiles. El podio lo completaba Álex Monfort, con un CM Demoncar. En definitiva, un buen arranque de una temporada "montañera" que tendrá su continuidad el 3-4-5 de junio con motivo de la Subida de Les Revoltes d´Ibi.


Pódium de la Subida a Utiel

Ecorallye. Foto de Juanjo Aviño

El Eco Rallye Renomar finaliza con protagonismo castellonense

El Eco Rallye Renomar de la Comunidad Valenciana finalizó el 5 de marzo su novena edición, después de tres días de competición en los que visitó cerca de 40 municipios de toda la geografía castellonense, completando, así, casi 440 kilómetros. En el certamen internacional se impusieron Eneko Conde y Lukas Sergnese (Kia Soul), mientras que en la categoría de eléctricos del Campeonato de España de energías alternativas el triunfo se ha quedado en casa, tras la victoria de los castellonenses José Manuel Pérez Aicart y Javier Herrera (Hyundai Kona EV). En lo que se refiere a los vehículos híbridos enchufables, Santiago Sánchez y Francisco Javier Ortega (Toyota RAV4 Plug-in) fueron los primeros clasificados, mientras que los locales Alejandro Esteban y Víctor Martín lograron el tercer puesto a bordo de un Mercedes CLA 250e. Además, en la categoría de híbridos se impuso el expiloto mundialista Luis Climent (Lexus UX 250h) junto al pluricampeón de la Comunidad Valenciana de rallyes, Víctor Buades.



I Rallye Busot Trofeo Cuevas del Canelobre

El 25 y 26 de marzo se celebrará la primera edición del Rallye de Busot. Con esta prueba se abre el calendario regional 2022 de rallyes de la Federación Automovilística de la Comunidad Valenciana.

El primer día, lo dedicarán a las verificaciones (administrativas y técnicas) y el sábado comenzará la carrera dividida en cuatro tramos: el del Rebolcat (de Alcoy a Benifallim); el de Tudons (de la Base de Aitana a Relleu); el del Pantano del Amadorio; y el cuarto y último, que comenzará en Aguas de Busot y terminará en el casco urbano de Busot.



Sala de lectura


Por Marta Cañadas
Miembro del *Club Cosas & Musas*

Romperás la noche con un grito



Hacía mucho tiempo que el primer capítulo de un libro no me dejaba tan perturbada e inquieta. El primer capítulo de *Romperás la noche con un grito* es potente, porque engancha a través de sentimientos universales como miedo, vulnerabilidad e impotencia.

El saber que alguien puede entrar es tu casa en la noche, cuando duermes, es un sentimiento terriblemente inquietante, puesto que se invade un lugar que consideras seguro, sobre todo cuando sueñas y bajas las defensas. Al igual que es terriblemente perturbador el sentimiento de culpa generado por no haber podido proteger a tus hijos. Como comenta el propio autor, David Orange, utilizar estos sentimientos para crear temor son factores cruciales en la novela para mantener atrapado al lector.

Este thriller describe la carrera contrarreloj en la que se encuentra la inspectora Elisabet Bru, de la unidad de desaparecidos de la policía, para salvar a un bebé de un final incierto. Para este fin, Elisabet cuenta con el trabajo que desarrollará todo su equipo por los suelos y subsuelos de Valencia. Y es que uno de los principales atractivos de este libro es la ambientación en una ciudad como Valencia, poco explotada a nivel literario, con el añadido del misterio que supone todo el entramado de acequias subterráneas transitables.

Como toda novela policiaca que se precie, los policías tienen circunstancias personales complicadas e historias pasadas que, junto a su trabajo ya de por si estresante, hace que desarrollen personalidades y caracteres realmente fuertes pero difíciles de llevar. Por otro lado, otros personajes de la novela simplemente intentan sobrevivir la vida que les ha tocado tener. El autor se ha preocupado de mostrar el porqué de estos perfiles. Con apenas pocos, pero certeros detalles de la historia de cada uno, el lector puede entender a la perfección la psicología de los personajes. Y es por esto que vamos a sospechar de todos a cada capítulo, encontrándonos, finalmente, con sorpresas nada esperadas.

La principal reflexión de esta novela, la esencia, reside en el debate de cómo la persona llega a ser como es. ¿Puede un niño nacido en un barrio marginal de padres delincuentes llegar a ser buena persona si se cría en un ámbito supuestamente más idóneo? ¿Se puede moldear la genética de una persona? ¿Somos la herencia de nuestros antecesores o somos la influencia de nuestro entorno?

Como en cualquier lectura, cada uno descubre los puntos que le acercan más a nivel personal. Por supuesto, en mi caso, al ser madre, y como he explicado inicialmente, me ha impactado todo aquello relacionado con el daño a menores. No siendo un libro siniestro ni sangriento, me ha hecho padecer, en el mejor sentido literario de la palabra. Me ha hecho pensar en la fortuna de mi vida y la de mis hijos, y en la desgracia de otras vidas.

Romperás la noche con un grito es la segunda novela de David Orange, convirtiéndose, acertadamente, en una apuesta fuerte de la editorial Planeta. Cabe decir que se inició con la trepidante novela *La chica del semáforo y el hombre del coche,* novela que tuvo muy buena acogida por el público.



Por Carla Martí
@azasliterature

Te espero en el fin del mundo

Este mes, os traigo un libro de romance que, sin duda, os va a llegar al corazón, no os dejará indiferentes y os hará reflexionar sobre un montón de cosas como la vida, el amor, la amistad, el perseguir tus sueños y mantenerse fiel a uno mismo.

Estoy hablando de *Te espero en el fin del mundo*, de Andrea Longarela, publicado por Planeta.

La premisa es muy interesante. Nos cuenta la vida de Vi y Levi, dos niños muy distintos pero que, rápidamente, conectan el uno con el otro. Ambos viven en un pequeño pueblo de montaña, donde, realmente, nada interesante sucede. Los años van pasando, hasta que su amistad pasa a ser algo más… el primer amor.



Pero todo tiene una fecha de caducidad, ¿verdad?

Al final, los sueños de ambos son diferentes y los dos tienen claro que el amor no obstaculizará lo que ambos quieren para sus vidas… ¿Lograrán solventar los problemas en su relación? o ¿el primer amor siempre está condenado a fracasar?

Esta historia me ganó por completo. El estilo narrativo de la autora, tan delicado y emotivo, la construcción de personajes tan profundos y con tantos matices, las enseñanzas y vivencias que ambos van aprendiendo y superando a lo largo de los años…

Si buscáis una historia de amor, completa, mágica, realista y que os marque para siempre… solo os puedo pedir que leáis *Te espero en el fin del mundo*.

Mi nota final es de 5 sobre 5 estrellas.



Por Ailin Alvarez
@readbyailu

Una corte de rosas y espinas



Esta es mi primera reseña en la revista. Os traigo, nada más y nada menos, uno de mis libros favoritos de los últimos tiempos. La fantasía con romance me enganchó hace tiempo y es, hoy en día, mi género literario favorito. Por eso, ¿qué mejor que leer un *retelling* de la Bella y la bestia? En un principio, debo admitir que me dio miedo que esta historia me decepcionase. El revuelo que hay alrededor de este libro puede condicionar a muchos de los lectores. Mi recomendación es que entréis a ciegas y sin expectativas, porque no las necesitan. Estamos ante una historia increíble de principio a fin. Imaginad lo que me gustó, que la saga entera cuenta con cinco libros y la terminé en menos de dos meses.

En esta historia conoceremos a Feyre, una humana que sobrevive gracias a la caza y con eso alimenta a toda su familia. Un día, se cruza con un lobo enorme y lo mata. Pero resulta que el lobo es un ser de las tierras inmortales. Esa muerte, a Feyre, le cuesta un precio: irse a vivir con ellos. Una vida por otra vida.

El principio se me hizo un poco introductorio. Al ser el primer libro de una saga de fantasía, puede que peque de descriptivo, pero es muy entendible, ya que nos tiene que introducir a un mundo nuevo, en donde hay cortes, leyes y criaturas fantásticas desconocidas. Lo más increíble que tiene esta autora, es que te transporta directamente al lugar que te está describiendo. Es verdad que el libro comienza como un *retelling*, pero solo toma la idea de él, es solo un disparador. La personalidad de nuestra protagonista es un mundo aparte. En sus primeros años, ella sufrió mucho y analizarlo durante todo el libro es realmente increíble, puesto que está en evolución constante y puedes empatizar con ella, como si fuera una amiga. Feyre se va a encontrar con muchos personajes y criaturas desconocidas, pero no quiero entrar en detalles, así pueden descubrirlos por ustedes mismos. Lo que sí quiero decir es que cada uno tiene una particularidad distinta y vale muchísimo la pena leerlos.

El libro cuenta con 454 páginas y 46 capítulos. La narración y el ritmo de lectura es muy ágil y la pluma de la autora es una maravilla. Está narrado en primera persona y cada capítulo tiene un final que te deja un enganche y con ganas de más.

En este libro vais a encontrar giros constantes en la trama, un mundo nuevo y atrapante. Vais a tener fantasía y romance de sobra, así que si os gustan todas estas cosas, es el libro que estabais buscando.


Analizamos el primer tomo de
シャーマンキング
SHAMAN KING
Por Alex Garrido
@mangagura

Hola a todos y a todas. Hoy vuelvo a esta pasada de revista que me deja escribir todas las "frikadas" varias que se me ocurren para daros mi tercer chapazo sobre otro tomo de un manga.

Como siempre, y no es nuevo en mí, llevo unas cuantas semanas pensando sobre qué manga escribir, ya que todos merecen un espacio y, como soy un ansioso, me gustaría traerlos todos a la vez, pero al no ser eso posible, pues he decidido escribiros sobre otro de los que para mí fue otra parte de mi infancia. Así que, sin más dilación, os dejo mi chapazo sobre el primer tomo de "*SHAMAN KING*".

• *Shaman King* es una serie de manga y anime tipo Shonen, con toques de comedia, creada por el mangaka japonés "Hiroyuki Takei". El manga empezó su publicación en 1998, en la revista Shukan Shonen Jump por la editorial Shueisha, pero fue cancelada en 2004. No se sabe a ciencia cierta por qué fue cancelada, pero las teorías apuntan a que dejó de ser atractiva para los lectores y dejó de venderse como se esperaba. En 2008, vuelve la publicación de esta serie pero con una reedición titulada "Shaman King Kang Zeng Bang", la cual abarca un total de 300 capítulos recopilados en 27 tomos, dándole un verdadero final a la serie.

• El anime fue dirigido por Seiji Mizushima, en el año 2000, y fue producido por los estudios TV Tokyo, Nihon Ad Systems y XEBEC. La serie culmina con un total de 64 capítulos, debido a que tanto el anime como el manga se fueron desarrollando al mismo tiempo y, finalmente, la trama de uno y otro se acabó separando tanto que se convirtieron en historias completamente distintas. Pero no todo son malas noticias sobre este manga, porque si eres un auténtico fan o una persona que quiere revivir un poco de su infancia con esta serie, debes de saber que, en junio de 2020, se anunció un nuevo anime que adaptaría los 35 volúmenes de la nueva edición del manga, estrenándose en abril de 2021 y que a fecha de hoy sigue en emisión.



• Sinopsis tomo 1. ¿Sabéis que son los chamanes? Son el vínculo que une este mundo con el otro. Personas que poseen poderes místicos y son capaces de interactuar con los dioses, espíritus de la naturaleza y almas de los muertos. Nuestro protagonista, "Asakura Yoh", con un talento natural para hablar con espíritus, es uno de estos chamanes y acaba de llegar a la gran ciudad y a la escuela, como el "chico nuevo", donde, por cosas de la vida, empezará una amistad con un compañero de clase bastante peculiar llamado "Manta", el cual no es shaman ni nada pero por causas desconocidas sí puede ver a los espíritus y hablar con ellos, aunque no pueda poseer a ninguno.

Yoh quiere convertirse en el rey de los chamanes para mejorar el mundo en el que viven, pero hay un problema: todos los demás shamanes del resto del mundo también quieren ser el rey y cada uno con sus motivos propios, así que no le quedará que otra que participar, pelear y, por supuesto, ganar el gran torneo donde se decidirá quién será el próximo Rey de los Chamanes.

¿Qué va a suceder en Tokyo? ¿Qué pasará con Manta y los demás? ¿Será Yoh lo suficientemente fuerte como para conseguir ganar el torneo?



Arsénico por compasión

Por Carmen Ruiz
Licenciada en Derecho y Arte Dramático

“Ese hombre es un impostor, si ha venido para que le enterremos en nuestro sótano… ¡Está muy equivocado!”

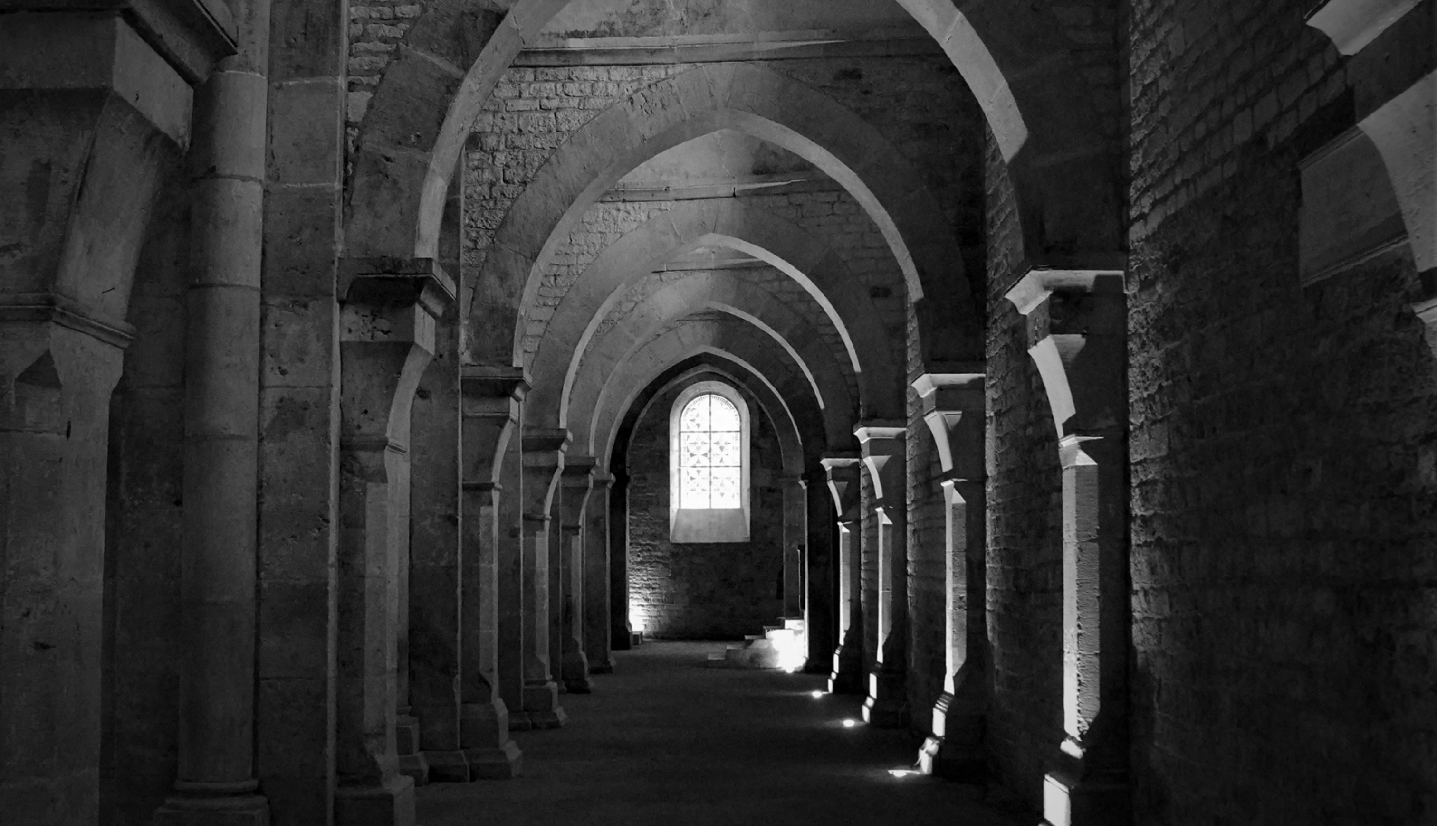
-Arsénico por compasión

Esta inusual historia comienza una tarde apacible de otoño, en una casa de aspecto casi fantasmal junto a un antiguo cementerio en la ciudad de Brooklyn. Enormes rascacielos y el emblemático puente vigilan desde el cielo la escena mientras, en un acogedor barrio, multitud de hojas de otoño descansan alrededor de la casa y sobre las anónimas tumbas. Borrosas lápidas parecen esperar impacientes…Sin embargo, lejos de todo lo que pueda parecer, *Arsénico por compasión* es una alocada película “donde todo puede suceder la noche de Halloween y donde todo ocurre”.

Su protagonista, Mortimer Brewster, es un afamado crítico teatral conocido en toda Nueva York por sus obras en contra del matrimonio que, tras casarse en secreto con Elayne, hija de un reverendo protestante, corre a contar la noticia a sus dos adorables tías. Abby y Martha son dos ancianitas que viven en una antigua mansión de Brooklyn y, entre encajes antiguos y postres caseros, fogones y una dulce hospitalidad, son las almas más buenas que cualquiera tuviera la suerte de encontrarse. Descritas por el policía del barrio como “pétalos de rosa prensados”, cuidan amorosamente de su otro sobrino, Teddy, que, en su inocente locura, se cree el presidente de los Estados Unidos. Pero Mortimer descubrirá, estupefacto, que sus dos encantadoras tías tienen una peculiar manía: aliviar las penas de los hombres solitarios que entran en su casa con un poco de vino aderezado con arsénico y enterrarlos en el sótano.

A todo este despropósito se une la visita de su otro hermano, Jonathan, un asesino sanguinario perseguido por los cinco continentes que, junto con el doctor Einstein, viaja con un cadáver escondido en el maletero.

Rodada en el año 1941 y dirigida por el director de origen siciliano Frank Capra, *Arsénico por compasión*



traslada a la gran pantalla un escenario de teatro en el que, a base de gestualidad desenfrenada, alocados sobresaltos y un mágico juego de luces y sombras, todo el mundo parece perder la cabeza. Con Cary Grant (Mortimer), Priscilla Lane (Elayne), Jean Adair (Martha), Josephine Hull (Abby), John Alexander (Teddy), Peter Lorre (Dr. Einstein) y Raymond Massey (Jonathan) completamos esta peculiar familia que nos regala, a base de pura diversión, algunos de los momentos más desternillantes de la historia del cine. Loca y chispeante, esta película es una inolvidable comedia donde los enredos se suceden uno tras otro. Y es que, en apenas cuatro paredes, las de la mansión de la tía Abby y tía Martha, se concentrarán los más singulares personajes: asesinos reincidentes, policías, médicos, locos, fugitivos y sobre todo…muchos muertos. Y todos ellos utilizarán los huecos disponibles de la casa para entrar y salir alocadamente de escena: las puertas, la ventana, el arcón, el sótano…, creándose así situaciones verdaderamente disparatadas. Es una comedia absolutamente divertida, llena de diálogos surrealistas e hilarantes y de un ritmo frenético por la que, enredo tras enredo, va desfilando toda una banda de variopintos y deliciosos personajes a cuál más chiflado que el anterior.

Estamos ante un baile de personajes que rozan la locura: las entrañables tías Brewster con absoluta naturalidad cuentan que tienen "a 12 más enterrados en el sótano"; Teddy, en su delirios presidenciales y a toque de corneta, construirá un cementerio privado en el sótano; el doctor Einstein, a base de borracheras y chapuzas estéticas, ha hecho que la cara de Jonathan se parezca a la del protagonista de Frankenstein; los dos policías despistados que patrullan el barrio lo alaban como el mejor de la ciudad; sin olvidarnos del taxista abandonado que desespera en la puerta mientras todos lo ignoran. De esta forma se van incrementando los problemas, en una casa en la que pasa de todo y donde cada segundo se convierte en un desbocado delirio.

Arsénico por compasión ha viajado más de 80 años para devolvernos la capacidad de sonreír en un tiempo en el que "pensamos demasiado y sentimos muy poco…". Bordeando el delicado límite de la cordura, nos regala esa risa loca que lo cura todo. La cantidad de cosas que suceden durante sólo una noche, entre puertas que se abren y se cierran, subidas y bajadas por unas fantásticas escaleras, y un dulce fisgoneo tras los visillos de la ventana, supone un viaje fascinante hacia la carcajada. Brillantes personajes que, con el único testigo de la luz que se escapa por las rendijas de las puertas y los huecos de las ventanas, se convierten en una banda curiosa y lunática que, en dos idas y venidas, multiplica sus planes de locura. Deja a tu taxista esperando fuera y atraviesa la puerta de esta impredecible mansión, acompañando a sus peculiares protagonistas en este gran banquete del humor. Aunque, ten mucho cuidado y vigila lo que bebes porque… ¿Estás preparado para morir de risa?

"Un día sin reír,
es un día perdido"
Charles Chaplin

Decoración en primavera: la armonía con la naturaleza



Por Laura Yerpes
Decoradora e interiorista
@laurayerpes_estudio





Con la llegada de la primavera, la naturaleza despierta del letargo invernal y los sentidos se afinan para captar con mayor intensidad nuestro entorno. En el momento en que despedimos el invierno y suben las temperaturas, comenzamos a habitar los espacios de otra manera.

Eso ocurre con los espacios de interior, pero, especialmente, con los espacios de exterior. Balcones, terrazas y jardines recobran todo el protagonismo que les aportan las largas horas de luz y las temperaturas agradables.

La llegada de la primavera es un momento idóneo para repensar los espacios y darles una nueva vida gracias a la decoración. Casas de campo y villas de la costa mediterránea están ya inmersas, de la mano de Laura Yerpes estudio, en proyectos de rehabilitación con vistas a la llegada del buen tiempo.

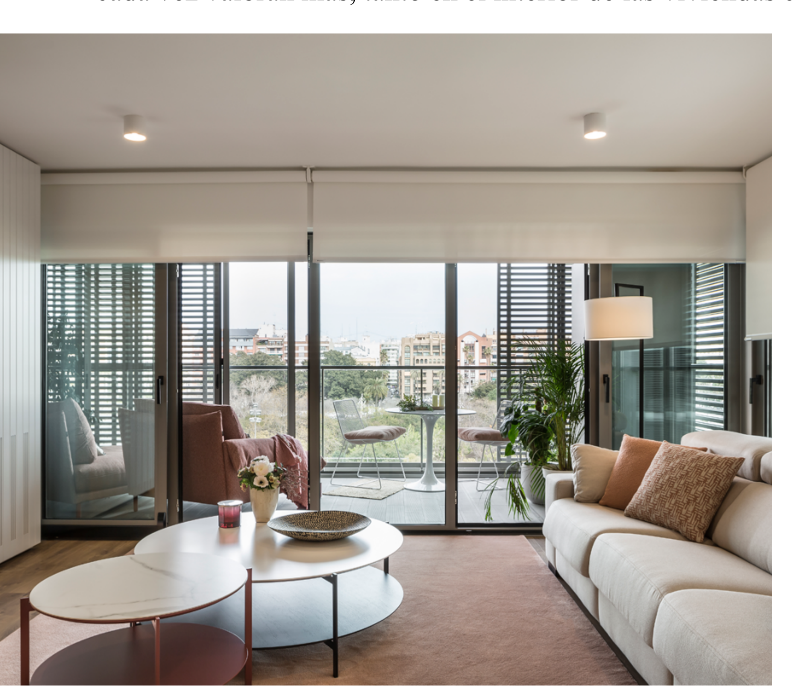
Pero no siempre es necesario introducir cambios de grandes dimensiones. Un nuevo estilo en la decoración puede ser la clave para lograr un espacio más armonioso, acogedor y en línea con nuestros gustos.

Las posibilidades son infinitas. Los colores, los materiales y los detalles son la llave de las emociones. Y nuestro espacio personal debería suscitar siempre sensaciones placenteras.

Jugando y combinando el diseño de papeles pintados, las opciones textiles, la iluminación ambiental y los accesorios decorativos, podemos crear un ambiente distinto en cada estación del año y lograr, en estos meses, una decoración más primaveral.

Para los amantes de las últimas tendencias, que adoran estar a la última, cabe destacar que el color de la temporada, según Pantone, es el Very Peri, un azul violáceo. Pero, nuestra filosofía de trabajo en Laura Yerpes estudio mira más allá de las modas y va más ligada a un estilo contemporáneo y atemporal, que supere con buena nota el paso del tiempo.

Los muebles artesanales y a medida, los materiales nobles y los tejidos de calidad son factores que los clientes cada vez valoran más, tanto en el interior de las viviendas como en sus áreas exteriores. Nuestro equipo observa el entorno y sus posibilidades para integrar la composición en la armonía del paisaje.



Escogemos elementos funcionales, materiales resistentes y muebles cómodos y versátiles. Los materiales naturales aportan esa conexión con la naturaleza y, por eso, es tan importante tener en cuenta los elementos decorativos, el color y la ornamentación floral.

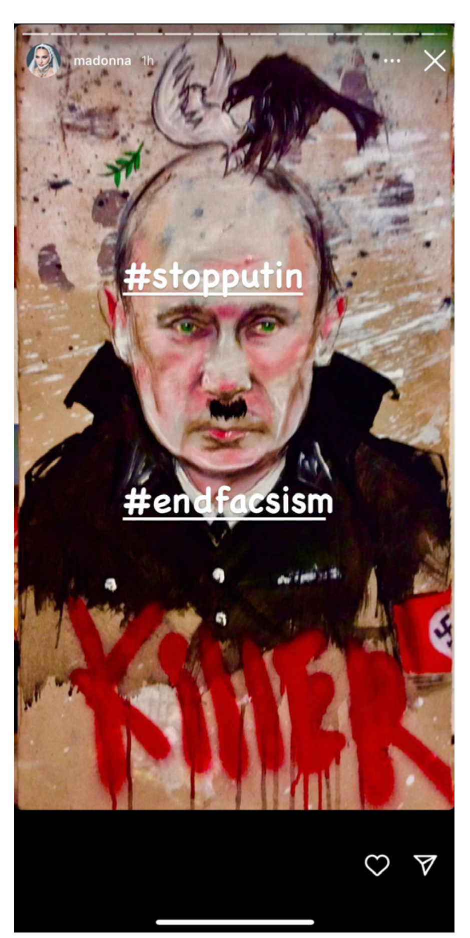
Existen estilos para todos los gustos. De hecho, el interiorismo y la decoración han evolucionado mucho en las últimas décadas. Del barroquismo de finales del siglo XX al minimalismo aséptico de principios del siglo XXI, las tendencias se han asentado en un estilo que combina diseño, modernidad y elegancia, con el que nos sentimos muy identificadas en nuestro estudio.

Lo más importante de la decoración, con independencia de la estación del año, es que tenga alma, que transmita bienestar, calidez y confort.

Madonna comparte mi obra para criticar la guerra de Rusia contra Ucrania



Por Jesús Arrúe
Artista
@jesusarrueart



Enlace a la Storie de IG en la que Madonna comparte la obra "The crow", de Jesús Arrúe.

El pasado lunes 28 de febrero la cantante Madonna compartió en sus stories de Instagram una de mis últimas obras, "The crow", junto a otras imágenes y videos que hacen una clara crítica a la actual situación de guerra. Este hecho se ha hecho viral y muchos medios de comunicación han publicado la noticia.

Todo empezó con un boceto, un ensayo, en el que pinté a Putin caracterizado con la imagen de Hitler, con esa mirada "ultrasónica" y con un cuervo asesinando a la paloma de la paz, que a su vez suelta la rama de olivo que sujeta. Además, en la parte inferior, graffiteo la palabra "killer", tan explícita como la realidad de muchas personas que han muerto y están muriendo, asesinadas, en esta guerra.

Y, tras compartir la obra en mis redes sociales, como hago habitualmente, comienzo a recibir muchos mensajes de felicitación y admiración por el trabajo. En ese momento me doy cuenta de que Madonna la ha compartido y se ha hecho eco de ella junto a otros videos reivindicativos y en contra de la guerra, criticando la figura de Putin.

Le agradezco a Madonna que haya compartido esta imagen y la haga visible así como todas las demás que ha compartido para dar visibilidad al conflicto.

Nunca me hubiera imaginado que esta obra fuera a tener tantísima trascendencia. Ha sido viral y ha salido en muchísimos medios de comunicación nacionales e internacionales.

Madonna ha sido muy valiente y muy crítica en distintas ocasiones frente a las situaciones de guerra y de injusticia, defendiendo derechos y libertades. Tanto, que ha sido amenazada por Putin en distintas ocasiones.

Para mí, el hecho de que Madonna, que es para mí una de mis principales inspiraciones y quien ya se hizo con una obra mía en 2019, valoré y empleé mi arte para hacer estas declaraciones, es todo un orgullo y una satisfacción.

Como he dicho siempre, mis armas, aunque sean mínimas, son los pinceles y lo que hago y lo que debemos hacer los artistas es plasmar la realidad, lo que creemos que debemos ofrecer al mundo, a veces horrible, como muchos otros hicieron en su momento.

En esta obra he querido referir lo que creo que pensamos muchos. No se puede permitir que, en pleno siglo XXI, el populismo y la política del miedo den el paso a llevarnos a una guerra y a asesinar a tantas personas. No deja de ser una reflexión del porqué de esta situación.



Enlace al reel de IG de Jesús Arrúe en la que comparte el performance de la obra: "No war".



Nº 7 • Abril 2022

LOS SECRETOS DE DUMBLEDORE



Y UN EVENTO POTTERHEAD

¡Alerta permanente! Después de cuatro largos años de espera, de numerables retrasos debido a la situación de la pandemia y de varios revuelos causados por el cambio del actor Johnny Depp, que interpretaba el papel de Gellert Grindelwald, por el actor Madds Mikkelsen, podemos decir ya que el 8 de abril proyectarán en los cines la película de **"Animales Fantásticos: Los secretos de Dumbledore".** Continúa en la página 2.



Página dos



Por Sheila Moreno
@minerva_mcgonacat



Teníamos tantas ganas de verla que no podíamos ir al cine como si nada, así que hemos colaborado unos cuantos influencers con redes sociales (@proyecto-patronus, @mister_potterhead, @harrypottermadrid y @minerva_mcgonacat) junto con el cine @cines_kinépolis, la asociación española de cosplayers, artesanos y fans de Harry Potter @thewitchinghour.harrypotter-fan, tiendas de merchandising friki como @encantoos, @frikileria y @reinodejuguetes; y algunos artesanos como @lopezwand, @mr-potterheadshop para preparar un gran evento y celebrar este gran acontecimiento.

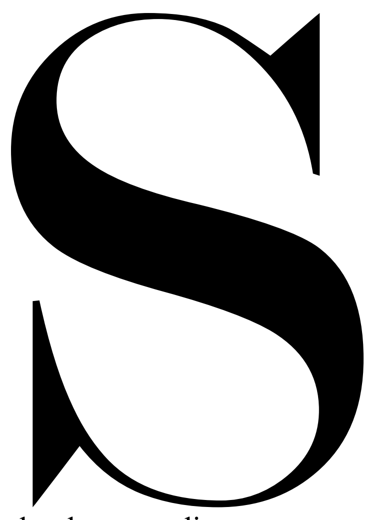
El Evento Potterhead tendrá lugar en los cines Kinépolis de ciudad de la imagen de Madrid, a partir de las 17:00 de la tarde del día 8 de abril, la venta de entradas está abierta para todo el mundo en la página web de Kinépolis (apartado de Evento Potterhead).

A las 17:00 abriremos el evento con un photocall, donde los fans podrán hacerse fotos y lucir sus trajes de la película, habrá concurso de Cosplay, sorteos y premios. ¡Muchos premios! La temática de los disfraces puede variar entre las películas de Harry Potter o Animales fantásticos, pero si no tenéis, ¡no pasa nada! El objetivo es pasarlo bien, disfrutar y ver la película entre los fans. A partir de las 17:45 pasaremos a la sala y contaremos con actores de doblaje de la saga de Harry Potter, que nos harán partícipes de sus experiencias en el rodaje de las películas, entre ellos Laura Pastor (actriz de doblaje y cantante; y voz de Hermione Granger, Anna en Frozen, Ladybug y Sabrina) y Jose Luis Angulo (director de doblaje de Harry Potter, de Animales fantásticos y de Los Juegos del Hambre; y voz de Lord Voldemort).

A las 19:15, una vez terminada la charla, comenzará la sesión de la película y ¡por fin podremos saber qué secretos tiene Dumbledore tan bien guardados…! ¿No es maravilloso el plan? Os esperamos a todos el día 8 de abril a las 17:00 en Kinépolis Ciudad de la Imagen, Madrid. Si tenéis alguna duda podéis contactar con nosotros en nuestras redes sociales donde compartimos constantemente información sobre el evento.

¡Os esperamos!


Píxeles & Bites
Videojuegos *free to play*.
El peligro de
los juegos gratis
Por Roger Domènech
Maestro de Educación Infantil y
Primaria. Especialista de Inglés
@rodo_yt
@rodoytoficial



i hay una palabra que gusta a todo el mundo por igual, es **GRATIS**. Ya sean muestras, gastos de envío o regalos, los bienes por los que no hace falta pagar son siempre bien recibidos.

Esta práctica lleva unos años también en el mundo de los videojuegos. Compañías que deciden publicar un videojuego gratuito, o free to play, y de los cuales logran beneficios mediante suscripciones mensuales, cosméticos, lotes, ofertas y demás. Elementos que, mayormente, se adquieren con **dinero real**. Hasta aquí estamos todos de acuerdo. Nadie te fuerza a comprar nada, ya que el jugador es libre de elegir como juega. ¿O no?

En la industria del videojuego gratis existen tres modelos *free to play*. Por un lado, tenemos los *free to play* puros, donde los micropagos otorgan al jugador elementos puramente cosméticos, y donde pagar dinero no supone una ventaja sobre el resto de jugadores. Juegos como **Fortnite**, **Counter Strike: Global Offensive** o **League of Legends** han sabido implementar este modelo a la perfección a partir de skins llamativas y que ofrecen un rango de "exclusividad" al jugador. "Mírame, pago para ser distinto a ti".

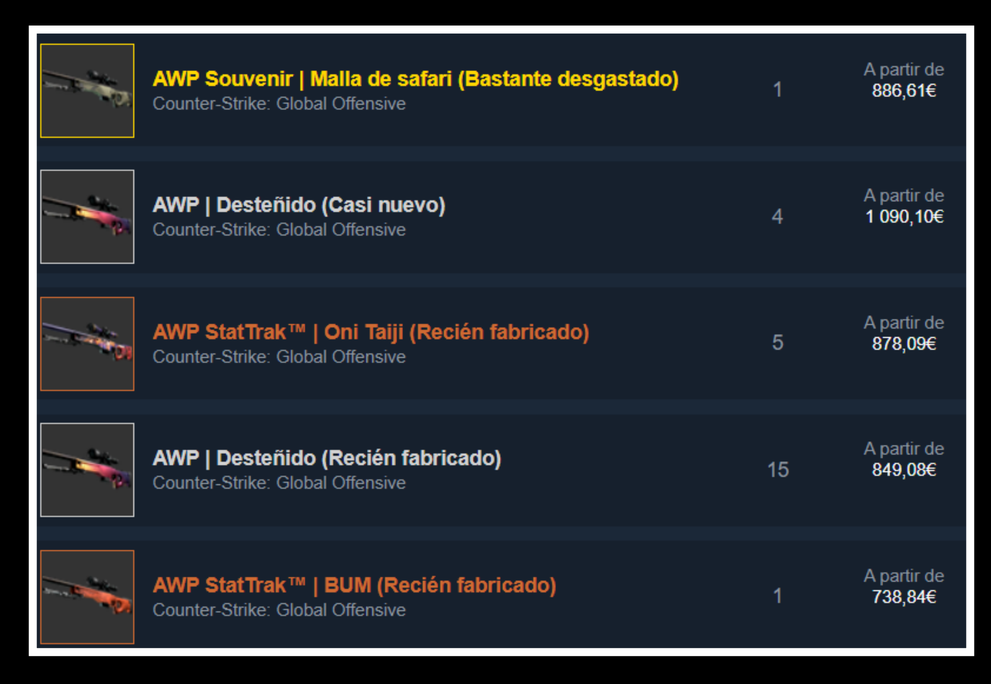
En segundo lugar, tenemos los juegos *pay to win*. En este caso, el jugador paga dinero a cambio de tener algún tipo de **ventaja sobre el resto**, ya sean mejores armas en los juegos de disparos, mejoras en juegos de rompecabezas, probabilidades más altas en juegos de estrategia… Esto lo podemos ver en videojuegos como **Warface**, **Candy Crush Saga** o incluso el **Parchís**. Los jugadores saben que, a golpe de talonario, serán mejores que el resto. "Mírame, pago para ser mejor que tú".Hasta aquí todo bien; pagamos para diferenciarnos estéticamente, aunque la habilidad permanece intacta, o pagamos para ser directamente mejores al resto. Pero eso no es todo. Hay un tercer modelo de videojuego gratis que es el que mayor peligro conlleva. Aquel que puede **convertir a niños y jóvenes en ludópatas**: el videojuego **pay to try**. Juegos de azar y probabilidad. Micropagos excesivos que **no aseguran ninguna mejora**, sino solamente intentos. Como si se tratara de una ruleta o una máquina tragaperras. Un modelo que vemos en videojuegos como **Mario Kart Tour**, para móviles o, aunque el juego sea de pago, en el modo *Ultimate Team* de FIFA, tan popular como injusto.

Videojuegos que **llevan al jugador a obsesionarse** por tener un piloto exclusivo o un jugador concreto, que solamente pueden obtener en juegos de lotería con **probabilidades ridículas**. Es muy importante tener en cuenta que, obviamente, la desarrolladora tiene que ganar dinero, y eso es un hecho. Sin ingresos, los juegos gratuitos no podrían subsistir y acabarían cerrando. Pero es **la propia empresa la que decide por qué camino llevar sus juegos** y cuál de los tres modelos presentados hoy es el que mejor le puede ir al juego.

Fortnite, **Counter Strike: Global Offensive** y **League of Legends** han sido éxitos billonarios. Estos tres juegos, junto a algunos otros, han acumulado la mayor masa de jugadores en la última década. Videouegos donde todos los jugadores tienen la misma curva de dificultad, donde todos tienen las mismas condiciones de juego. ¿Qué lleva a las empresas a implantar un modelo tan tóxico y peligroso como es el *pay to try*? La respuesta os sorprenderá: **el dinero**. No hay nada que guste más a los empresarios: montañas y montañas de billetes.

Antes de terminar, me gustaría plantearos un punto que creo importante. La gente se cansa, el dinero se acaba, los juegos *online* cierran. Así pues, antes de meter cantidades absurdas de dinero a un juego *free to play*, os animo a que os preguntéis: ¿Merece de verdad la pena? ¿O es mejor desembolsar 60 € de una vez y disponer de todo el contenido de un juego?

Cada persona tendrá una respuesta, y todas serán igual de válidas. Aquí os dejo la mía: No metáis dinero a algo que no os vaya a hacer felices y, sobre todo, recordad que las empresas nunca os van a dar 5 cuando os pueden dar 4.



En Counter Strike: Global Offensive puedes
adquirir cosméticos de armas a precios astronómicos.



En Candy Crush Saga, cuando pierdes durante un nivel, puedes
comprar movimientos extra para completar la partida.



En Mario Kart Tour puedes adquirir rubíes que te permiten disparar de una tubería con probabilidades alrededor del 1%.

■

Por Miguel Batalla
Comentarista deportivo

Este mes tenemos como protagonista al Club Patí Vila-real. Hemos hablado con su presidente, Víctor Agulleiro, que lleva tres años como presidente.
El Club Patí Vila-real que se caracteriza por tener varias modalidades: femenino, masculino y artístico.
Sí, tenemos las modalidades de patinaje recreativo (escuelas), el hockey en línea y, el año pasado, creamos una nueva sección de patinaje artístico.

¿Hay más modalidades por abrir?
De momento tenemos estas tres, aunque estamos pensando en otras posibilidades.

En el ámbito de la competición, ¿cuántos equipos tenéis en estos momentos?
Ahora mismo, en el hockey en línea, que son los que compiten a nivel autonómico y nacional, tenemos nueve categorías, es decir, estamos en todas las categorías posibles en las que hay liga en la Comunidad Valenciana. Somos el único club de la Comunidad Valenciana que cuenta con todas las categorías.

¿Entonces esto quiere decir que siempre os habéis centrado en gente de la cantera? Porque en el mundo del patinaje y del hockey cuesta llegar, ya que diríamos que es un deporte que, desgraciadamente, no acaba de estar en primera línea deportiva como ocurre con otros deportes.
Estamos hablando de un deporte minoritario, en el que cuesta mucho llegar a la gente. Pero nosotros siempre hemos apostado mucho por la cantera. Sí que es verdad que hemos tenido unos años mejores y otros peores, pero ahora el club está en un buen momento y este año la cantera ha crecido notablemente.

Destaca el apartado femenino, en el que hay dos modalidades deportivas (Oro y Élite) y en el que somos referencia…
Sí. Tenemos dos equipos, uno en cada categoría, que es como la primera división (Élite) y la segunda división (Oro). El equipo de Vila-real se caracteriza a nivel nacional por ser un equipo joven y con mucha proyección.

Estáis en primera línea, en la máxima categoría y con jugadores internacionales…
Hemos tenido, en varias temporadas, jugadores en la Selección Española, tanto en la categoría Junior como Senior Absoluta. También hemos tenido campeones del mundo en la categoría Junior y este año pasado, en el mundial de Italia, tuvimos a Ana Ucedo y a Eva Marqués, que juegan en el equipo de Élite y también en la Senior Absoluta de la Selección Española, donde fueron Plata en el mundial.

La clave parece estar en la cantera. Cuando hablamos de cantera hay que hablar de los niños, donde tenéis campeones autonómicos. Parece ser que el crecimiento de la cantera funciona en chicos.
Sí. Son pocas las chicas que llegan a las categorías más superiores. En las categorías inferiores empezamos a tener muchas chicas. Sí que es verdad que el año pasado, tuvimos los Alevines, que fueron campeones de España. Este año intentaremos poder optar al campeonato en la categoría infantil. Todo esto es el resultado de un buen trabajo de cantera y que cada vez va a más.

¿Cuál es el objetivo del Club?
Hay que seguir trabajando. Siempre estamos trabajando en una buena línea y estamos haciendo mucha cantera, la cual, este año, ha crecido notablemente el número de licencias y de niños que tenemos en el club. Esto es una buena señal para que el día de mañana tener un buen referente en el equipo Senior Absoluto.

Como presidente, ¿cuál es la obsesión que tienes, en qué tiene que mejorar el club y cuál es el objetivo que te has marcado?
El objetivo es seguir creando cantera y que el equipo de Senior masculino, que no está compitiendo en ninguna liga nacional, pueda llegar a la Élite, tal y como ha llegado el equipo femenino. Este sería un objetivo que me gustaría cumplir como presidente. Después, en cuanto a las instalaciones, me gustaría conseguir, por fin, el suelo que nos hace falta en el Pabellón Melilla, que tanto trabajo nos está costando.

¿Esto último lo ves a largo plazo o a corto plazo?
Realmente, lo veo a largo plazo, porque no quiero hacer ilusiones a la gente que pertenece al club. Entonces cuando tengamos el suelo ya hablaremos, pero, mientras tanto, será un objetivo a conseguir.

¿Te preocupa más esto que conseguir algún título?
Sí. Al final nosotros queremos que el club entrene en unas buenas condiciones y esto querrá decir que subiremos de categoría y podremos conseguir los títulos. Hasta que no podamos entrenar en condiciones no se pueden conseguir títulos, ya que sería algo prácticamente imposible, al no estar entrenando en las mismas condiciones que los otros equipos.


ALA DE CONFEREN
Ajuntament de Vila-real
SME
VILA-REAL
club patí VILA-REAL
la fotógrafa
ZURDA


club patí
VILA-REAL
la fotografa
ZURDA


WARRIOR
CCM
BAUER
FLITE
club patí
VILA-REAL
la fotografa
ZURDA


GENERALITAT
VALENCIANA
club patí
VILA-REAL
la fotografa
ZURDA



Por Silvia Colonques
Exploradora de destinos y tendencias
Creadora de *Estilo con S*
@estilocons

¿BUSCANDO VIAJES? LO QUE TODO EL MUNDO DEBERÍA SABER ANTES DE HACER UNA RESERVA

Primavera, la movilidad total a la vuelta de la esquina y muchas ganas de volver a recuperar el hábito de viajar fuera de nuestras fronteras.

Para los aventureros que estáis pensando en reservar un billete de avión o un paquete combinado, y os asaltan ciertas dudas, ahora, más que nunca, hay que mirar con lupa la política de cambios o cancelaciones. Y uno de los detalles que más quebraderos de cabeza genera cuando las cosas no salen como estaba previsto es EL PORTAL DE RESERVA.

Porque todo no es lo que parece y mucha de la publicidad que recibimos esconde intermediarios que pueden ser un eslabón indeseado de la cadena cuando surgen los problemas. Empecemos por aclarar algunas diferencias:

• **Meta-buscadores.** En realidad son un buscador de buscadores, donde puedes encontrar toda la oferta de vuelos, hoteles o viajes en un único lugar. Son meros intermediarios que no intervienen en la reserva y que, simplemente, te redirigen a otro portal, derivando el servicio.

Sirven para una primera aproximación a los itinerarios o a las posibles propuestas, pero no son quienes te proporcionan lo ofrecido, algo que no debes pasar por alto. Para que les pongas nombre, algunos de los más conocidos son *Skyscanner*, *Kayak* o *Momondo*.

• **Portal de viajes.** Ofertan plazas que tú reservas en su web, pagas a dicho intermediario y recibes la confirmación desde su plataforma, siempre condicionada a que ellos garanticen la reserva. No disponen del servicio de antemano, sino que lo contratan a partir de tu petición al proveedor original, touroperador o mayorista, por lo que si se producen modificaciones o cancelaciones, es probable que te deriven a estos últimos para que los soluciones con ellos directamente. Recuerda que aquí es donde te "lanzan" la mayoría de meta-buscadores de los que hablábamos en el punto anterior.

La mayor ventaja del portal de viajes, son sus precios que suelen ser a la baja por el volumen que manejan, aunque esconden gastos de gestión en el último paso de la reserva y otros extras a los que hay que estar atentos. No debes evitarlos a toda costa, pero sí entender cómo funcionan. Quizás te suenen más si te digo *Edreams*, *Muchoviaje*, *Logitravel* o *Gotogate*.

• **Mayorista.** En esta categoría, y en cuanto a vuelos, hay que distinguir dos tipos de reservas:

1. Los que siendo intermediarios, usan el sistema "Amadeus", generando una reserva a la compañía aérea al instante, ya que las plazas se ofertan dentro del propio sistema en tiempo real. Cuando reservas estas plazas tienes un código de localizador de la aerolínea y puede que, adicionalmente, uno de la mayorista.



2. Los que compran "cupos" (un conjunto de plazas reservadas sin nombre de clientes, pero que están obligadas a cubrir o a pagar en su defecto) a las aerolíneas o cruceros y los comercializan ellos mismos con un precio inferior al del mercado. Suele ser habitual que no puedas obtener esas plazas en la compañía y sólo estén disponibles en el buscador que ha formalizado el cupo.
Lo que se oferta es una plaza ya reservada y disponible. Tu primer código de reserva es de la mayorista, pero suele acompañarlo el localizador de la compañía.
Son también comercializadoras de viajes combinados en forma de "paquete" que incluye una serie de servicios a nuestra elección. En este caso son responsables de la reserva en su conjunto y habrá que ver las condiciones del paquete contratado, que pueden ser comunes a todo lo contratado o distintas en función de cada servicio.
La mayoría de las grandes agencias que conoces son de este tipo, *Viajes el Corte Inglés*, *B the Travel Brand* o *TUI*.

• **Compañía aérea o cadena hotelera.** Son los ofertadores y prestadores del servicio desde cuya web se puede reservar directamente obteniendo una plaza inmediata en la tarifa elegida. El localizador de la reserva es propio y son los que establecen las condiciones del servicio en último término, aunque lo contrates en las modalidades anteriores. Siempre es el lugar más fiable para hacer la reserva, aunque a veces no siempre el más económico. Puede incluso que en sus webs no haya disponibilidad y sí en las mayoristas con cupos, lo que a veces genera cierta confusión si no se conoce el funcionamiento. Es el lugar al que acudir para verificar, al menos, que el producto o servicio existe, ya sea un vuelo o una estancia y comprobar como mínimo las condiciones del prestador original.
En último término siempre son las compañías aéreas o los hoteles quienes ofrecen sus condiciones, así que, reserves donde reserves, sólo éstas puede admitir los cambios. El intermediario actuará como lo que es, en el mejor de los casos.



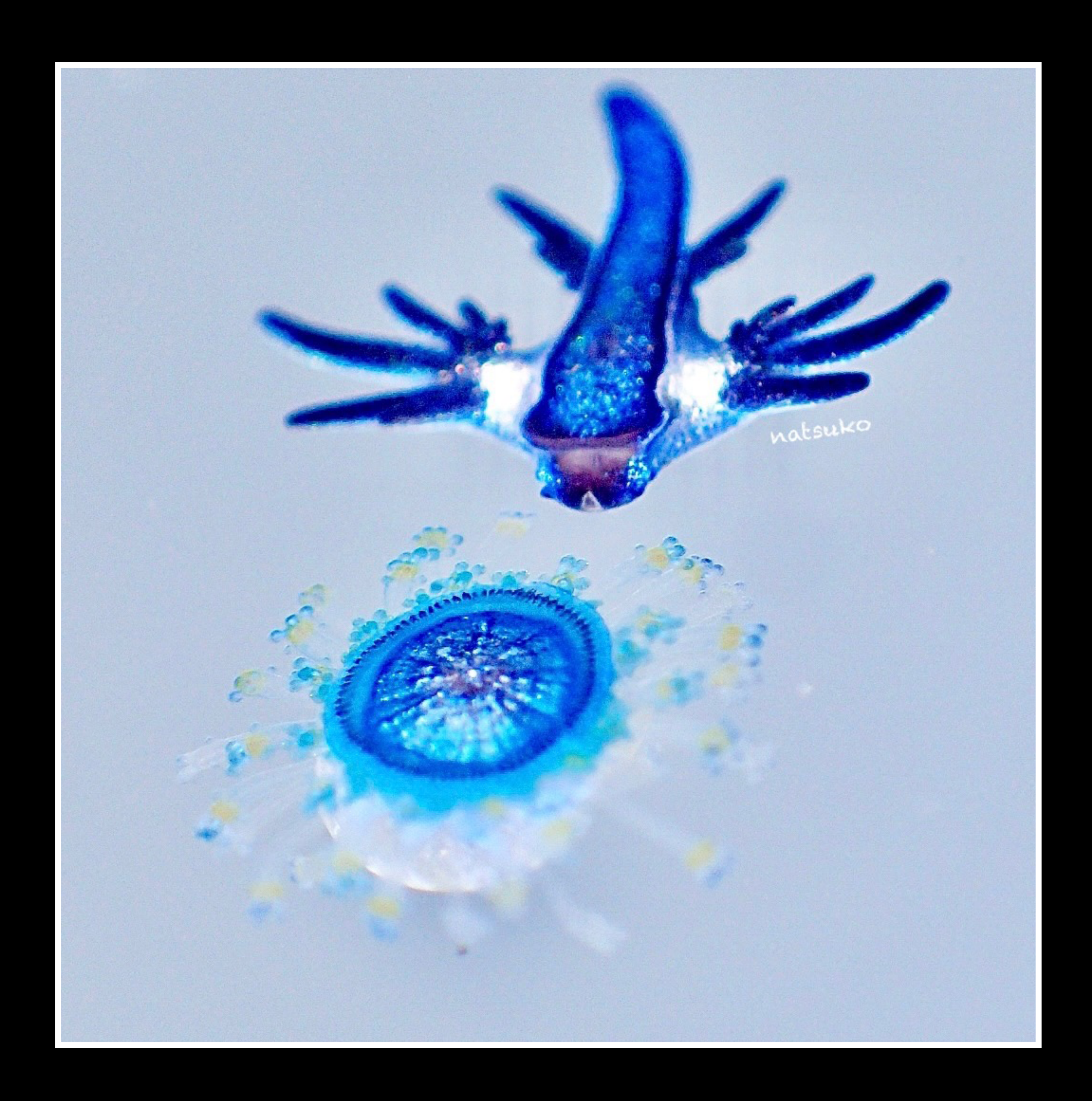
Mi consejo es, ahora y siempre, leer bien la letra pequeña, evitar los portales sin reserva propia y no acceder al servicio final a través del enlace de los meta-buscadores, los cuales usaremos sólo como un lugar de información preliminar. Siempre que sea posible reservar con mayoristas que utilicen "Amadeus" para los vuelos o la propia compañía.

Como recomendación adicional en los indeterminados tiempos que vivimos, no dudes en elegir una tarifa flexible, que si bien incrementa el gasto de inicio, te ahorrará pérdidas mayores ante cualquier eventualidad.

Para todo lo demás, ya sabes....#mastercard

👉 https://linktr.ee/estilocons

+ Que fotografía



@nanana125209-*"Glaucus atlanticus"*

Fotografía tomada en la Isla de Hachijo



@WhiteLavin-"Faro de la Isla de Mouro - Cantabria - España"



@silvia._.yordanova



Por Diego M. Palomares
Antropólogo. Fotógrafo
@antropologoenruta

Calle Resbalosa – Cusco, Perú

Una de las cosas más bonitas de hacer estando de viaje, es explorar las calles de cada ciudad en la que estamos. Conocer más sobre el idioma y las jergas de la cultura local, probar su comida, saber más de los barrios tradicionales y sus historias míticas. Todo esto hace que nuestro viaje se enriquezca. Viajar no es solo ir a los puntos arqueológicos o monumentales del lugar, sino también aprender algo nuevo de una cultura nueva por explorar.

En Cusco existen muchas calles con hermosos miradores. Una de ellas es la “Calle Resbalosa”. Esta calle, con su peculiar nombre, hace referencia a la palabra quechua “Sikitakana”, la cual significa “te golpeas el trasero”, ya que debido a la piedra resbalosa que está en el piso de la calle te puedes dar sentones.

Te recomiendo ir a esta calle a partir de las 4 y 5pm, durante la puesta de sol, para que tengas una bonita vista de la ciudad del Cusco con el contraste de sol y sombra. Actualmente, existe una bonita iniciativa de la cuidad, por parte de los vecinos, de cuidar el mantenimiento de las calles tradicionales del Cusco, para tener una mayor acogida de turistas y apoyar a los negocios locales del barrio. Una iniciativa que puede ser usada en otras ciudades del mundo.

Así que, en tu visita a Cusco, no te olvides de visitar la calle Resbalosa y obtener una foto de su hermosa vista panorámica.



Por Rebeca Barberán
Secretos de las palabras

Ucrania: el fin de la felicidad



Hace unos 10 mil años empezaron las guerras, hechos que continúan a lo largo de la historia. Nacieron por múltiples causas, como lo son el cambio de relaciones de poder o las disputas económicas e incluso ideológicas.

• ¿Qué está ocurriendo entre Ucrania y Rusia?

El origen del conflicto: después de la II Guerra Mundial, aparecieron dos bloques antagónicos. Ucrania formaba parte de la Unión Soviética, aunque con su disolución, sus intentos de acercamiento a Occidente fueron notables. La OTAN, mientras tanto, no acogió a Ucrania para ser un país aliado más, algo a lo que el país aspiraba y que desde Moscú no se vio de manera positiva. En 2014, esta rivalidad fue un paso más allá con las protestas en las calles de Kyev de miles de ucranianos proeuropeos en contra del presidente Víctor Yanukóvich, quien era más afín a las ideas del Kremlin. Unos enfrentamientos que acabaron con la huida de Víctor Yanukóvich.

En ese momento, Vladimir Putin, presidente de Rusia, aprovechó para invadir Crimea, en el sur de Ucrania. Esta zona es estratégica, ya que es la salida de Rusia al Mar Negro. Por otro lado, Rusia apoyó las revueltas del Este de Ucrania, lo que ha conllevado a más de 6 años de guerra civil en la zona.

• Actualmente

En estos últimos años, Rusia ha aumentado su presencia militar en las zonas controladas de Ucrania y en la frontera, alegando que es una de sus zonas de influencia y que no aceptará la presencia de la OTAN en ella. Entre enero y abril de 2021, Rusia trasladó tropas a la frontera de Ucrania, las cuales fueron incrementadas de manera exponencial a principios del 2022. Desde la OTAN, se hablaba de la "mayor acumulación de tropas rusas desde la anexión de Crimea". Los avisos a Moscú desde la UE y EEUU no cesaron. Washington advirtió de la intención de Putin de invadir Kiev y, por este motivo, desde diciembre, las sanciones a Rusia han sido constantes. Además, Rusia ha ordenado un despliegue de más de 100.000 hombres, tanques de combate y carburante en la frontera con Ucrania. Este 24 de febrero de 2022, Putin dio luz verde a la invasión.

• Consecuencias

En cuanto al conflicto bélico, Rusia ha encontrado una mayor resistencia de la esperada en Ucrania, ya que consideraban que podían hacer una guerra relámpago. Al fracasar esta estrategia, el conflicto va a alargarse durante bastante tiempo, pero aún con una posible victoria de Rusia, queda por ver por cuánto tiempo podrá mantener Putin la invasión, ya que el pueblo Ucraniano no la acepta.

¿Es posible que Rusia se encuentre con un nuevo Afganistán?

Las consecuencias económicas han sido para casi todos los países que han sancionado a Rusia y a su población. Así como una huida de las empresas del país para presionar a Rusia a cesar la invasión.

¿Puede que estas sanciones económicas nos lleven a una nueva crisis económica?

¿Puede que nos lleve a otra crisis como la del 73?

LA LEY DE SEGUNDA OPORTUNIDAD Y LA VIVIENDA HABITUAL

Una pregunta muy frecuente y recurrente dentro de la Ley de Segunda Oportunidad, es si el deudor puede retener la vivienda habitual en algunos casos.

Con carácter general nuestro derecho no permite la exoneración del pasivo insatisfecho con la subsistencia de un activo, sea este la vivienda habitual o no.

El inmueble del deudor se suele vender o ejecutar en la liquidación del Concurso Consecutivo a efectos de pagar las deudas a los acreedores, junto al resto de bienes. No obstante, algunas resoluciones judiciales han abierto la vía de poder retener en algunos casos dicho inmueble. Para ello deben darse una serie de requisitos:

1.- Que dicho inmueble se trate de la vivienda habitual

2.- Que dicha vivienda esté gravada con un préstamo hipotecario.

3.- Que con su venta no pueda saldarse toda la deuda con la entidad prestamista.

4.-Que el préstamo hipotecario esté al corriente de pago.

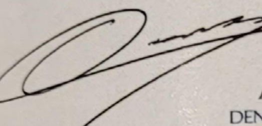
5.- Que se estime que el deudor podrá hacer frente a las cuotas de dicho préstamo hipotecario.

Concluyendo, la Ley Concursal no incluye la vivienda habitual como un bien que el deudor podrá mantener pero algunas Audiencias Provinciales se han mostrado proclives a ello si se cumplen una serie de requisitos. Habrá que estar al supuesto en concreto.

EN CASTELLON CONCURSAL, DESPACHO DE REFERENCIA EN CONCURSOS DE ACREEDORES Y LEY DE SEGUNDA OPORTUNIDAD, LE OFRECEMOS ASESORAMIENTO SOBRE ESTA Y CUALQUIER OTRA CUESTIÓN DENTRO DEL PROCEDIMIENTO DE LEY DE SEGUNDA OPORTUNIDAD.

TODOS NOS MERECEMOS UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

COME Y CATA









Por Ana Torán
Docente de cocina
@ana_toran

Croquetas de jamón

Fácil Medio Difícil

60 min.

25 uds.

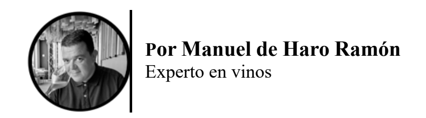
Ingredientes

- 1 cebolla
- 50 g de taquitos de jamón serrano
- 2 huevos
- 100 g de maicena
- 750 ml de leche
- C.s. de aceite de oliva
- C.s. de sal
- C.s. de pimienta negra molida
- C.s. de pan rallado

Elaboración

- Rallar la cebolla y pochar en una sartén con aceite.
- En un bol mezclar la leche templada con la maicena y varillar hasta integrar.
- Añadir esta mezcla a la cebolla y salpimentar. Seguir removiendo hasta espesar un poco. Incorporar los taquitos de jamón serrano, remover y reservar.
- En una bandeja, extender una capa de fina de la mezcla y refrigerar unos minutos. Pasado este tiempo, con la ayuda de dos cucharas, hacer las croquetas. Pasar por pan, huevo y otra vez pan. Freír en abundante aceite.

TIP
- Acompañar con una salsa



Por Manuel de Haro Ramón
Experto en vinos

DO Arlanza



En los anteriores seis números he tocado temas como: tipos de vinos, variedades de uva, eventos relacionados con el mundo del vino... Pero no he contado nada de ninguna Denominación de Origen y me quiero estrenar presentando la última que yo he conocido y que me ha sorprendido.

Si hablamos de vinos de Castilla y León, lo más normal es pensar de inmediato en Ribera del Duero, Rueda, Toro, Bierzo e incluso Cigales, pero existe otra zona vitivinícola no tan conocida y por descubrir, la Denominación de Origen Arlanza.

La denominación a la que hago referencia nació hace relativamente poco tiempo, ya que se instauró en 2007, después de 12 años como "Vino de la Tierra Ribera del Arlanza". Esta denominación surgió hace apenas quince años, comparado con otras denominaciones de España, que están a punto de cumplir un siglo de historia.

Esta pequeña y reciente DO se encuentra en Castilla y León, a caballo entre Burgos y Palencia, estando la mayor parte de la DO en tierras Burgalesas. La altitud de la zona oscila entre los 850 y 1200 metros y se podría decir que los vinos allí elaborados, son vinos de altitud. Los pueblos y ciudades más emblemáticos de la zona son Lerma, Palenzuela, Sto. Domingo de Silos, Covarubias y Sta. María del Campo.

En la zona se lleva haciendo vino desde el Siglo X. Hoy día lo elaboran distintas bodegas bajo el paraguas DO Arlanza: unas familiares y tradicionales, otras más nuevas y modernas, pero todas ellas con viñedos propios. En total 25 bodegas forman parte de este consejo regulador.

La variedad de uva principal es la Tempranillo o, como allí se le conoce y/o denomina, Tinta del País, a la que dan múltiples personalidades. Como variedades autorizadas están: Garnacha, Mencía, Cabernet Sauvignon, Merlot y Petit Verdot. Su fuerte son los vinos tintos, que los encontramos: Jóvenes, Crianza o Reserva. Aunque también producen Blancos, de las variedades Albillo y Viura; y Rosados, elaborados con las mismas variedades que se utilizan para los tintos, debiendo llevar un mínimo del 50% de Tinta del País.

Esta región vitícola se encuentra bajo un clima continental, protegido de la influencia marítima por las montañas. Posee diferentes tipos de suelo: arenosos, silíceos, graníticos y los formados por margas calizas, todos ellos pobres, con escasa materia orgánica, lo cual es beneficioso para el cultivo de la vid y la obtención de uva de calidad, de la cual se obtendrán los distintos y diferentes tipos de vino, tanto de estilo como de precio.

El vino que hizo que descubriera y me interesara por esta DO fue el vino tinto GRAN LERMA de Bodegas Lerma. Un 100% tempranillo, de viñedos con más de 80 años, criado 24 meses en barrica francesa, de robles de diferentes bosques franceses. Un vino complejo, rotundo y con carácter, a la vez que elegante y con marcada personalidad. Maduro y profundo, con notas de frutos negros, balsámicas, hierbas aromáticas, ebanistería y algo de tabaco y chocolate puro.Fácil de beber a la par que disfrutable. En mi top 5 de grandes vinos por menos de 20€.

En deuda quedo con esta zona de probar más vinos allí elaborados.

